

1.hét iskolás diétás étlap

		Hétfő (05.04)			Kedd (05.05)			Szerda (05.06)			Csütörtök (05.07)			Péntek (05.08)		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			
	Tejberizsdara rizsitalból			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), kápiás-karottás margarinkrém			Tk zsemle (1), Pick gasztro csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kenyér (1), tökmagkrém			
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g	
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
36 g	10 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)				
Ebéd	Zöldségleves (9)			Karlábéleves (9)			Fahéjas almaleves			Csontleves cérnametéllel (9)			Zöldborsóleves			
	Natúr szelet			Paprikás csirke			Rakott karfiol			Zöldbabfőzelék			Kolbászhússal töltött s.karaj			
	Hagymás tört burgonya			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselmyes burgonya			
	Csemege uborka									Fb kenyér (1)			Uborkasaláta			
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	ú	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g	
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
82 g	0 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	6 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g		
Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:				
Uzsonna	Tóthék tallér			Pizzás csiga (1)			Banán			Fb kenyér (1), méz, margarin			Barackos linzer (1)			
	Alma			Alma												
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g	
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
32 g	2 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	10 g	0,3g	33 g	9 g	0,2 g	33 g	11g	0,3 g		
Allergén:			Allergén: glutén			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)				

2.hét iskolás diétás étlap

		Hétfő (05.11)			Kedd (05.12)			Szerda (05.13)			Csütörtök (05.14)			Péntek (05.15)		
Tízórai	Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Rizsital			
	Puding rizsitalból, pufirizs			Tk kenyér (1), Privát párizsi, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Kedvence ízék májas, paprika			Tk zsemle (1), tonhalkrém (11), uborka			Tk kifli (1), csirkehúskrém (10), retek			
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g	
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
36 g	10 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g		
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)				
Ebéd	Zellerkrémleves krutonnal (1,9)			Paradicsomleves kiskocka tésztával			Tavaszi zöldségleves (9)			Csontleves cérnametélttel			Növényi tejszínes eperleves			
	Fűszeres csirkemell			Zöldséges s.tokány			Húsos rakott burgonya			Paradicsomos káposztafőzelék			Rántott csirkemell (1)			
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Uborkasaláta			Köményes sertéssült			Petrezselymes burgonya			
	Céklasaláta									Fb kenyér (1)			Párolt zöldségköret			
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g	
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
82 g	2 g	5,1 g	91 g	4 g	5g	47 g	2 g	5,1 g	24 g	7 g	5,2g	87 g	6 g	4,9g		
Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)				
Uzsonna	Kukoricasnack sós 25g			Lekváros bukta (1)			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, retek			Fb kenyér (1), margarin, natúr s.karaj, kaliforniai paprika			Szilvás pite (1)			
	Alma			Alma												
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g	
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
32 g	2 g	0,2 g	30 g	11 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	10g	0,3 g		
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)				

3.hét iskolás diétás étlap

		Hétfő (05.18)			Kedd (05.19)			Szerda (05.20)			Csütörtök (05.21)			Péntek (05.22)		
Tízórai		Rizsital			Gyümölcs tea			Kakaó rizsitalból			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea		
		Gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Pick Gasztró paprikás szalámi, margarin, paprika			Tk kenyér (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk kifli (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), padlizsánkrém (10)		
		energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
		186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
		szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	11 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	10 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g	
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			
Ebéd		Erdei gyümölcsleves			Rántott leves krutonnal (1)			Zöldbableves			Csontleves cérnametéllel (9)			Cukkinikrémleves krutonnal (1)		
		Paprikás burgonya virslivel			Leccsós s.karaj			Rizseshús			Zöldborsófőzelék			Sült csirkecombfilé		
		Csemege uborka (10)			Tarhonya (1)			Csemege uborka (10)			Húsgombóc			Hagymás tört burgonya		
											Fb kenyér (1)			Céklasaláta		
		energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
		639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
		szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	82 g	6 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g	
	Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)			
Uzsonna		Gesztenye Marci			Gyümölcssaláta			Lenmagos pogácsa (1)			Fb kenyér (1), szotyikrém			Meggyes vaníliás kevert sütemény (1)		
		Alma			Abonett (5)			Alma								
		energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
		135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
		szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	12 g	0,2 g	30 g	5 g	0,3 g	43 g	2 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	11g	0,3 g	
	Allergén:			Allergén: szója (5)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			

4.hét iskolás diétás étlap

	Kedd (05.26)			Szerda (05.27)			Csütörtök (05.28)			Péntek (05.29)		
Tízórai	Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea		
	Tejberizs kakaósórással			Tk kifli (1), tonhalkrém (11), uborka			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, paprika			Fb kenyér (1), csirkemáj pástétom (10), retek		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
50 g	10 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g	
Allergén:			Allergén: glutén (1), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			
Ebéd	Hagymakrémleves krutonnal (1)			Bazsalikomos paradicsomleves kiskocka tésztaival			Fahéjas szilvaleves			Lebbencsleves (1)		
	Csirkés-zöldséges köles			Párolt s.comb			Burgonyafőzelék			Rántott s.szelet (1)		
	Céklasaláta			Vadasmártás (10)			Sült csirkecombfilé			Rizi-bizi		
				Spagetti (1)			Fb kenyér (1)			Kapos káposztasaláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
91 g	2 g	5g	47 g	7 g	5,1 g	24 g	6 g	5,2g	87 g	2 g	4,9g	
Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Uzsonna	Tóthék tallér			Kakaós csiga (1)			Fb kenyér (1), csicseriborsókrém			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika		
	Alma			Alma								
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
30 g	2 g	0,3 g	43 g	10 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	0g	0,3 g	
Allergén			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			